

# PERANGKAT KESIAPAN BENCANA DAN REHABILITASI UNTUK DISABILITAS

Luqman Hidayat

Yanuar Bagas Arwansyah





# **PERANGKAT KESIAPAN BENCANA DAN REHABILITASI UNTUK DISABILITAS**

Luqman Hidayat, Yanuar Bagas Arwansyah

2020



Diterbitkan oleh :



ISBN : 978-623-7668-11-4

Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo,  
Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182

Cetakan Pertama, Juli 2020

**Pengarah :**

Dwi Putri Fatmawati, M.Pd

**Penulis :**

Luqman Hidayat, M.Pd

Yanuar Bagas Arwansyah, M.Pd

**Editor :**

Ramdhan Harjana, M.Pd

Perangkat Kesiapan Bencana dan Rehabilitasi untuk  
Disabilitas

Yogyakarta, 2020

62 hlm + iv, 14.8 x 21 cm

**UNDANG-UNDANG NO. 28 TAHUN 2014**

**PASAL 113 AYAT 2**

Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa. Karena berkat limpahan karunia-Nya, kami dapat menyelesaikan penulisan buku Perangkat Kesiapan Bencana dan Rehabilitasi Untuk Disabilitas. Didalam penyusunan Perangkat Kesiapan Bencana dan Rehabilitasi untuk Disabilitas penulis telah berusaha semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan penulis demi penyelesaian buku ini. Tetapi sebagai manusia biasa, penulis tak luput dari kesalahan ataupun kekhilafan baik pada segi teknik penulisan ataupun tata bahasa itu sendiri.

Buku ini kami khususkan untuk membantu kalangan penyandang disabilitas dalam mempersiapkan diri menghadapi bencana dan siap dalam program rehabilitasi pascabencana.

Maka dengan kerendahan hati penulis hanya bisa menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian ini.

Sekian semoga buku ini dapat bermanfaat dan mudah dipahami bagi pembaca.

Yogyakarta, 05 Juli 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAGIAN 1. Apa yang Harus Dipersiapkan ?	1
BAGIAN 2. Kiat untuk Penyandang Disabilitas	11
BAGIAN 3. Membuat Rencana	24
BAGIAN 4. Haruskan Saya Tinggal atau Saya Harus Pergi?	36
BAGIAN 5. Rehabilitasi Pasca Bencana	54
DAFTAR PUSTAKA	62



# **BAGIAN 1**

APA YANG HARUS  
DIPERSIAPKAN ?

## **GEMPA BUMI**

Jika Anda berada di dalam ruangan saat guncangan dimulai:

### **LAKUKAN:**

1. merunduk, duduk jongkok, melindungi bagian tubuh terutama kepala, dan menahan pergerakan guncangan.
2. Berbaringlah di lantai di dinding bagian dalam. Tutupi kepala dan leher Anda dengan lengan.
3. Kunci kursi roda Anda
4. Jauhi jendela, perabotan yang digantung, cermin/kaca, perabot yang memiliki dimensi besar, dan lemari yang penuh dengan benda-benda berat.
5. Jika Anda memasak menggunakan gas atau kompor listrik, matikan dan segera berpindah pada tempat yang lebih aman.
6. Jika Anda berada di tempat tidur, tetaplh di tempat Anda. Tutupi kepala Anda dengan bantal.
7. Tetap berada di dalam gedung atau ruangan kecuali ada kebakaran atau kebocoran gas.

### **JANGAN LAKUKAN:**

1. Jangan meninggalkan rumah selama goncangan masih terjadi dengan kuat.
2. Jangan gunakan lift untuk berpindah / menyelamatkan diri.
3. Jangan pernah menyalakan korek api.

Jika Anda berada di luar ruangan/gedung saat guncangan dimulai:

**LAKUKAN:**

1. Segera pindah ke tempat yang aman jika Anda bisa sampai di sana dengan aman.
2. Jika Anda mengemudikan sebuah kendaraan, segera menepi ke sisi jalan dan berhenti di tempat yang aman.
3. Jika Anda berada di pinggir pantai atau dekat pelabuhan, segera pindah ke tempat yang lebih tinggi.

**JANGAN LAKUKAN :**

1. Jangan mendekati jalur listrik, gedung, atau pohon pada saat getaran berhenti

### **KETIKA GUNCANGAN SUDAH BERHENTI**

**LAKUKAN:**

1. Periksa sekeliling Anda apakah terdapat kondisi berbahaya, seperti kebakaran, kabel listrik yang jatuh, dan kerusakan pada bangunan tempat Anda berada.
2. Jika Anda melihat sebuah titik api, segera padamkan api tersebut jika Anda memiliki alat pemadam api dan tahu cara penggunaannya.
3. Jika Anda tidak memiliki alat pemadam api, cobalah untuk membeli satu dan pelajari cara menggunakannya. Simpan alat tersebut untuk keadaan darurat di rumah

4. Lihatlah ke sekeliling rumah Anda, cek apakah terdapat kerusakan.

**JANGAN LAKUKAN:**

1. Jangan memindahkan orang yang mengalami cedera serius kecuali mereka dalam bahaya.
2. Anda tidak perlu mematikan gas kecuali jika Anda mencium kebocoran gas. Jika Anda mencium bau gas, segera matikan.

**JIKA ANDA TERJEBAK DALAM PUING-PUING**

**LAKUKAN:**

1. Tutupi hidung dan mulut Anda.
2. Ketuk pipa atau dinding agar penyelamat dapat mendengar di mana Anda berada. Gunakan peluit atau telepon genggam jika Anda membawanya.
3. Jika anda mempunyai hewan / peliharaan penyelamat, letakkan di dekat posisi Anda dan beri kode ketika dalam keadaan darurat.

**JANGAN LAKUKAN:**

1. Jangan terlalu banyak bergerak. Cobalah untuk tidak menendang, atau menggeser puing-puing.

## TSUNAMI

Gelombang tsunami dapat disebabkan oleh gempa bumi. Bahkan jika Anda tidak tinggal dekat dengan laut atau pantai, Anda boleh saja berlibur atau berkunjung dekat dengan pantai, namun Anda tahu apa yang harus dilakukan ketika Tsunami datang.

Ketika Anda mengunjungi wilayah pantai, tanyakan kepada pengelola atau penduduk setempat tentang kesiapsiagaan mereka dalam peringatan dini terhadap tsunami. Tanyakan apakah terdapat stasiun radio tertentu di wilayah tersebut yang khusus menyiarkan siaran informasi darurat. Anda harus belajar mengartikan alarm/sirene di daerah tersebut. Di beberapa kelompok masyarakat, bunyi sirene tertentu mungkin berarti peringatan untuk mengungsi, melarikan diri, dsb. Anda juga harus memperhatikan rambu-rambu yang menunjukkan rute evakuasi. Jangan segan-segan untuk mengajukan pertanyaan tentang informasi terkait prosedur keadaan darurat.

Pindah ke tempat yang lebih tinggi dengan cepat apabila:

1. Pihak berwenang memberikan peringatan tsunami dan memberitahu Anda untuk meninggalkan rumah, perkemahan, atau lingkungan sekolah pinggir pantai.
2. Anda mendengar alarm sirene dan alarm tersebut bukan merupakan simulasi latihan bencana.
3. Bumi bergetar sedemikian rupa sehingga Anda tidak dapat berdiri, atau bertahan lebih dari 20 detik.
4. Anda melihat air bergerak menjauh dari garis pantai.

## **BADAI ATAU BANJIR**

Jika Anda mengalami badai atau banjir:

### **LAKUKAN:**

1. Dengarkan saluran radio atau televisi setempat untuk memastikan pesan darurat dan instruksi.
2. Cabut peralatan listrik, matikan sirkuit listrik, dan tinggalkan rumah dengan mencabut saluran gas
3. Apabila kendaraan Anda macet saat banjir, segera ambil tindakan dengan meninggalkan kendaraan untuk menuju ke tempat yang lebih tinggi.

### **JANGAN LAKUKAN:**

1. Jangan berjalan menghindari aliran air dengan masuk ke ruang bawah tanah / basement dan garasi.
2. Jangan mencoba melewati jalan yang banjir.
3. Jangan berjalan melalui air yang bergerak. Jika Anda terpaksa harus berjalan melalui air, pastikan kedalaman air menggunakan tongkat
4. Jangan mendekati air yang terdapat saluran listrik yang roboh/jatuh.

## **KEBAKARAN RUMAH / GEDUNG**

Jika alarm asap Anda berbunyi atau Anda melihat api:

### **LAKUKAN:**

1. Tetap tenang, keluar dari rumah atau Gedung dimana anda berada.
2. Temukan jalan keluar lain apabila Anda melihat asap masuk di bawah pintu.
3. Jika pakaian Anda terbakar, jangan berhenti di tempat Anda berada, jatuhkan ke tanah, dan berguling sampai api padam.
4. Hubungi kontak kedaruratan bencana, jika tersedia di wilayah Anda. Telepon pada posisi atau tempat yang aman.
5. Jika Anda tidak bisa keluar dari rumah atau gedung tempat Anda berada, tetaplah berada di dekat jendela.

### **JANGAN LAKUKAN:**

1. Jangan menyentuh pintu dengan punggung tangan ketika ingin membukanya. Apabila panas, temukan jalan keluar lain.
2. Jangan membuka pintu jika Anda melihat asap masuk di bawah pintu.
3. Jangan menjatuhkan badan untuk merayap atau berguling ke tempat yang aman.
4. Jangan kembali ke rumah Anda atau gedung tempat Anda berada sebelum pihak berwenang memberi tahu Anda bahwa keadaan telah aman.

## **KEBAKARAN HUTAN**

Jika Anda tinggal di daerah dekat dengan hutan dan terjadi kebakaran hutan, lakukan langkah-langkah berikut untuk melindungi diri dan rumah Anda:

### **LAKUKAN:**

1. Singkirkan rumput mati dari bawah pohon dan disekitar rumah Anda sampai habis tak bersisa
2. Pastikan Anda memiliki api unggun di sekitar area Anda membakar sampah Anda dan selalu pantau nyala api ketika dinyalakan.
3. Tempatkan kayu bakar dan tangki bahan bakar sejauh mungkin dari rumah untuk mengurangi risiko bahan bakar ini akan membakar rumah Anda.
4. Buat rencana dengan tetangga Anda tentang cara merespons kebakaran hutan.

### **JANGAN LAKUKAN:**

1. Jangan membakar sampah pada situasi cuaca berangin.
2. Jangan kembali ke rumah Anda atau gedung tempat Anda berada sebelum pihak berwenang memberi tahu Anda bahwa lokasi telah aman.

## **ERUPSI GUNUNG BERAPI**

Gunung berapi adalah gunung dengan celah di dalamnya yang kandungan magma di bawah tanah. Ketika gunung berapi meletus, magma dapat keluar dan meluncur kebawah menjadi lava. Letusan gunung berapi dapat menyebabkan gas beracun, hantaman batu, dan hujan abu. Gunung berapi dapat menghancurkan tanah, bangunan, infrastruktur dan melukai manusia.

Jika terdapat letusan gunung berapi di dekat Anda:

**LAKUKAN:**

1. Dengarkan berita di radio atau televisi untuk informasi darurat.
2. Segera tinggalkan rumah Anda jika pihak berwenang menyuruh Anda melakukannya.
3. Berhati-hatilah dengan aliran lumpur. Mereka bergerak lebih cepat daripada yang bisa Anda jalankan dan bisa menyebabkan Anda terjatuh.
4. Kenakan kemeja dengan lengan panjang dan celana panjang.
5. Jauhi abu, terutama jika Anda memiliki masalah pernapasan.
6. Gunakan kacamata untuk melindungi permukaan mata.
7. Gunakan masker debu atau pegang kain lembab di wajah Anda untuk membantu Anda bernapas. Jika mungkin, simpan masker debu di rumah, mobil, dan tempat kerja Anda sehingga Anda bisa menggunakannya sesuai kebutuhan dan / atau membaginya dengan orang lain.

8. Tetap jauh dari daerah berangin yang dapat menyebabkan abu semakin banyak yang berterbangan dan dapat mengganggu mata.
9. Tetap berada di dalam rumah Anda kecuali terdapat potensi atap runtuh.
10. Tutup pintu, jendela, dan semua ventilasi lain di rumah Anda
11. Bersihkan abu pada atap dan talang hujan.

**JANGAN LAKUKAN:**

- Jangan menjalankan mesin mobil, debu vulkanik dapat menyumbat mesin dan merusak bagian yang bergerak pada mesin dan dapat menyebabkan mobil Anda macet.
- Jika anda terpaksa mengemudi ada kondisi hujan abu. Bawa filter oli tambahan dan filter udara di mobil Anda jika Anda. Tulis cara mengganti filter dan simpan informasi itu di mobil Anda.



## **BAGIAN 2**

KIAT UNTUK PENYANDANG  
DISABILITAS

Keadaan darurat dapat terjadi di mana saja. Meskipun disabilitas dapat mengharapkan bantuan dari orang lain, hal tersebut tidak menjamin suatu keberhasilan, karena disabilitas memiliki karakteristik yang beragam yang belum tentu orang lain ketahui. Itulah mengapa penting, seorang penyandang disabilitas untuk melindungi dirinya sendiri agar tetap aman dan selamat jika bantuan tidak kunjung datang.

Seorang penyandang disabilitas mungkin mengalami kesulitan mendengar, melihat atau memahami ketidak mampuan dalam mengetahui suatu peringatan bencana secara resmi. Maka dari itu seorang disabilitas memerlukan suatu rencana. Seorang disabilitas memerlukan suatu rencana pribadi maupun rencana dukungan dari orang lain. Bagaimana cara orang lain dapat membantu seorang disabilitas? Apa saja persediaan yang diperlukan untuk menghadapi suatu bencana? Peralatan apa saja yang dapat digunakan untuk membantu disabilitas dalam bencana?. Memikirkan sejak dini tentang kebutuhan dalam suatu kedaruratan bencana pada diri sendiri merupakan suatu tantangan yang harus dihadapi agar seorang menjadi lebih siap.

## **Tunanetra / hambatan penglihatan**

Ada beberapa langkah tambahan yang harus Anda pertimbangkan jika Anda merupakan seorang yang mengalami kebutaan atau mengalami hambatan penglihatan. Jika Anda memiliki beberapa kondisi penglihatan mulai kehilangan penglihatan ringan, berat, hingga buta total, pertimbangkan untuk memasang lampu keamanan di setiap kamar untuk membantu Anda aman bergerak. Beri label tanda khusus atau tulisan braille pada kit kedaruratan Anda sehingga Anda dapat mengidentifikasinya dengan cepat dan mudah. Simpan senter berdaya tinggi dengan baterai ekstra di mana Anda dapat menemukannya dengan mudah. Pastikan Anda memiliki kacamata tambahan atau lensa kontak. Anda mungkin perlu memiliki hal lain untuk membantu melihat selama keadaan darurat. Jika Anda menggunakan tongkat, simpan ekstra tongkat cadangan di tempat kerja, rumah, sekolah, dan di rumah sukarelawan untuk membantu Anda mengatasi hambatan penglihatan. Simpanlah tongkat cadangan di kit darurat Anda.

Jaga agar lampu tetap berfungsi agar personel atau petugas penyelamat dapat mencapai rumah anda hingga ke sudut-sudut rumah. Persiapkan dan jaga agar radio tetap menyala dan sediakan baterai tambahan. Beberapa stasiun TV hanya menyiarkan peringatan informasi bencana pada sebagai gulir teks di bagian bawah layar. Dalam hal ini, radio memiliki peran yang sangat penting penting untuk mengetahui informasi terbaru.

## **Deaf/Tuli/Tunarungu**

Berkomunikasi selama keadaan darurat sangat penting yang dilakukan oleh seorang tunarungu. Berikut ini beberapa ide untuk persiapan sehingga tunarungu dapat berkomunikasi saat darurat. Letakkan kertas, pensil, atau pena, dan pernyataan tertulis yang menjelaskan bagaimana Anda dapat komunikasikan apa yang Anda butuhkan pada saat darurat dalam kit persediaan darurat Anda. Jika seorang tunarungu menggunakan perangkat komunikasi, pastikan orang lain dapat melihat dan mengetahui keadaan/hambatan pendengaran Anda.

Simpanlah kartu bergambar yang menerangkan keadaan Anda di sekitar Anda apabila Anda tidak memiliki perangkat komunikasi. Jika seorang tunarungu menggunakan alat bantu dengar / hearing aid, pastikan baterai selalu tercukupi dan memiliki cadangan daya baterai untuk memastikan seorang yang mengalami kehilangan pendengaran tetap dapat mendengar suasana di lingkungannya. Persiapkan perangkat komunikasi (smartphone) yang sudah teraktivasi google text to speech / Google TTS untuk membantu tunarungu yang mengalami gangguan pendengaran dan bicara dapat berkomunikasi dengan perangkat seluler. Simpan nomor kontak penting saudara atau sahabat Anda.

Apa yang akan Anda lakukan dalam keadaan darurat? Bagaimana Anda berkomunikasi dengan keadaan darurat pada orang lain? Jika Anda tuli atau sulit mendengar, ada beberapa hal tambahan yang harus Anda pikirkan. Simpan baterai ekstra dalam kit persediaan darurat Anda untuk perangkat yang Anda gunakan untuk membantu Anda berkomunikasi. Simpan alat bantu dengar di tempat yang Anda sukai dan mudah ditemukan saat keadaan darurat. Letakkan berbagai jenis alarm peringatan darurat di tempat yang biasa Anda gunakan untuk menghabiskan waktu untuk membantu Anda melihat apakah keadaan darurat sedang terjadi.

### **Komunikasi**

Pikirkan tentang bagaimana Anda akan berkomunikasi dengan petugas penyelamat, polisi dan petugas pemadam kebakaran. Selalu sediakan kertas dan pulpen atau pensil bersamamu. Pikirkan tentang menuliskan hal-hal yang perlu Anda katakan di atas kertas dan simpan bersama Anda.

*Contoh: "Saya menggunakan Bahasa Isyarat Indonesia (BISINDO) dan membutuhkan penerjemah."*

Ada beberapa cara untuk mengakses informasi layanan cuaca nasional melalui Badan Meteorologi, Klimatologi dan Geofisika. Ini sangat penting didapatkan jika Anda memiliki komunitas pendengaran yang sulit mengakses sistem peringatan dan sirene. Beberapa penerima radio Layanan Cuaca Nasional dapat terhubung ke penggoyang tempat tidur, lampu berkedip atau bantal vibrator. Peringatan ini sangat penting jika pejabat berwenang menyerukan evakuasi atau

menyarankan Anda untuk tetap di dalam ruangan. Minta tetangga atau seseorang di jaringan komunitas Anda untuk membantu Anda selalu mendapat informasi terkini. Ingat: Sistem peringatan darurat pada komunitas Anda mungkin tidak dilengkapi untuk memenuhi kebutuhan Anda dan anggota komunitas, itulah sebab pentingnya melibatkan orang lain sebagai volunteer/sukarelawan dalam komunitas Anda.

## **Hambatan Mental dan Intelektual**

Agar seorang tetap aman selama bencana adalah mengikuti instruksi dari petugas darurat. Agar dapat bertindak dengan cepat dan akurat. Hal ini mungkin sulit untuk dilakukan, tetapi keadaan darurat bisa menjadi situasi yang penuh tekanan dan gangguan. Dalam keadaan darurat, seorang yang mengalami hambatan mental dan intelektual memerlukan ketenangan.

### **Rencana darurat**

Tulislah (pictograph) rencana darurat di selembur kertas. Simpan bersama seorang yang mengamali hambatan mental dan intelektual di tempat yang biasa digunakan untuk menghabiskan banyak waktu. Pastikan mudah dibaca dan dimengerti oleh diri sendiri dan setiap orang. Pikirkan tentang hal-hal yang perlu di lakukan setelah keadaan darurat dan bagaimana cara dapat melakukannya. Masukkan barang-barang penting seperti ID atau kunci rumah ke dalam tas kecil yang bisa dibawa-bawa misalnya pada leher sehingga tidak mudah hilang dan mudah diketemukan keberadaan ID oleh orang lain.

### **Komunikasi**

Pikirkan tentang apa yang perlu diketahui petugas penyelamat, polisi atau petugas pemadam kebakaran tentang Anda. Tuliskan di atas kertas dan simpan bersama Anda.

*contoh:*

*"Saya berbicara dengan orang-orang dengan cara yang berbeda. Saya dapat menunjuk ke gambar atau kata kunci, yang bisa temukan dompet atau perlengkapan persediaan darurat saya. "*

"Aku mungkin kesulitan memahami apa yang kamu katakan padaku."

"Tolong bicara perlahan dan gunakan kata-kata sederhana."

"Aku mudah lupa. Tolong tuliskan informasi untuk saya. "

"Saya mungkin kesulitan memahami atau mengingat instruksi Anda. Tolong bicara pelan-pelan atau tuliskan untukku. "

## **Hambatan Mobilitas**

Ketika suatu bencana terjadi, kita harus sampai ke tempat yang aman. Apakah itu ke tempat penampungan evakuasi / pengungsian, atau keruang aman di rumah Anda, hal itu dapat dicapai dengan kemampuan bermobilitas. Mobilitas mengambil peran yang sangat penting pada Individu pada saat bencana terjadi.

Terdapat beberapa langkah tambahan yang harus disesuaikan pada individu yang mengalami hambatan mobilitas untuk mempersiapkan diri menghadapi bencana untuk tetap aman dan sehat selama keadaan darurat. Lakukan assesmen terhadap diri sendiri untuk mengetahui kemampuan diri dalam bermobilitas ketika keadaan darurat datang. Ini merupakan langkah penting untuk seseorang agar mampu mempersiapkan sesuatu hal maupun perangkat dukungan. Simpan kit persediaan darurat di dalam ransel yang terpasang pada alat bantu jalan, kursi roda, atau skuter. Simpan sarung tangan di kotak darurat untuk melindungi tangan jika Anda harus bepergian pada cuaca yang dingin atau panas.

Jika anda mempunyai perangkat mobilitas elektronik, simpan ekstra baterai untuk memastikan perangkat mobilitas Anda berfungsi lebih lama. Jika Anda menggunakan kursi roda, simpan peralatan tambalan ban dan sekaleng produk seal-in-air dan pastikan Anda tahu cara memperbaiki ban pada kursi roda Anda, atau mintalah bantuan kepada orang lain ketika dalam keadaan darurat.

Lakukan identifikasi rute di lingkungan yang Anda tinggali, carilah rute yang termudah untuk dilalui, lakukan latihan berkeliling sebelum terjadi hal darurat. Keadaan di dalam rumah juga harus disetting agar mempermudah

mobilitas. Pastikan tidak ada furniture yang menghalangi rute jalan yang akan dilalui jika harus keluar dari rumah dengan cepat. Jika Anda menghabiskan waktu di gedung dengan lift dan beberapa lantai, rencanakan cara lain untuk keluar dari gedung. Berlatihlah menggunakan tangga untuk melarikan diri. Jika Anda tidak bisa menggunakan kursi roda pada posisi/rute tangga, pelajari cara memberi tahu orang lain cara mengangkat dan membawa Anda dengan aman.

## **Kondisi kesehatan mental**

Jika Anda memiliki kondisi kesehatan mental, stres tambahan dari situasi darurat dapat terjadi sulit dikelola. Gunakan tips ini untuk membuat rencana yang dapat membantu Anda mengatasinya dengan cara yang sehat. Pikirkan tentang apa yang perlu diketahui petugas polisi atau petugas pemadam tentang Anda. Bersiap untuk mengatakan informasi penting, atau tulis dan simpan bersama Anda. Ini ada beberapa

contoh:

"Saya memiliki kondisi kesehatan mental dan mungkin menjadi bingung dalam keadaan darurat. Tolong bantu saya menemukan tempat yang tenang. Saya akan baik-baik saja segera. "

"Saya memiliki gangguan panik. Jika saya panik, beri saya nama obat Anda dan berapa banyak Anda terletak di kit persediaan darurat saya. "

"Aku mengambil nama obatmu dan berapa banyak yang kamu ambil dan level darahku perlu diperiksa. "

## **Reaksi**

Ada banyak cara Anda dapat bereaksi selama keadaan darurat. Ketika anda mengalami / dalam keadaan :

- Bingung
- Memiliki ingatan atau masalah berpikir
- Merasa cemas atau panik
- Menangis atau menjerit
- Merasa bahwa semua orang menentang Anda
- Memiliki masalah tidur
- Goyah
- Mudah marah

- Tidak ingin berada di dekat orang
- Merasa depresi
- Tidak bisa duduk dengan nyaman

Pikirkan tentang reaksi yang mungkin Anda miliki. Rencanakan bagaimana Anda akan menghadapi emosi Anda. Pikirkan tentang mendapatkan saran dari keluarga, teman, atau terapis Anda. Anda mungkin memerlukan bantuan medis atau pergi ke rumah sakit. Tuliskan nama dan teleponnya jumlah orang yang dapat dihubungi. Sertakan pula nomor telepon dokter pribadi atau dokter kepercayaan Anda.

## **Kondisi Medis**

Jika Anda memiliki kondisi medis kompleks yang memerlukan sumber listrik yang konsisten atau dukungan harian oleh petugas perawatan pribadi, Anda mungkin memerlukan perencanaan bantuan tambahan dalam keadaan darurat. Hubungi perusahaan utilitas /peralatan medis Anda dan beri tahu mereka jika Anda atau anggota keluarga tergantung pada peralatan medis untuk mendukung kehidupan. Bicaralah dengan penyedia peralatan medis tentang langkah-langkah lain yang dapat Anda ambil untuk memastikan keselamatan Anda saat darurat. Anda juga harus berbicara dengan layanan manajemen darurat lokal Anda. Tergantung di mana Anda tinggal, ini mungkin berarti menghubungi pemadam kebakaran, polsek/polres, atau BPBD.

### **Persediaan tambahan yang wajib dipersiapkan.**

Pastikan Anda menyimpan obat-obatan setidaknya 7 hari dalam keadaan darurat. Untukantisipasi, simpan daftar resep obat Anda agar suatu saat apoteker dapat mencarinya. Jika obat-obatan Anda memerlukan pendinginan (seperti insulin), pertimbangkan metode lain untuk menjaga obat tersebut tetap dalam keadaan dingin, seperti pendingin portabel. Apabila Anda bergantung pada listrik untuk bantuan kehidupan, bicarakan dengan jaringan dukungan pribadi untuk mengidentifikasi dan membeli generator cadangan untuk lingkungan Anda.



## **BAGIAN 3**

### MEMBUAT RENCANA

Bagian ini akan membantu Anda berpikir tentang apa yang dapat Anda lakukan dan apa yang mungkin Anda perlukan selama keadaan darurat. Ketika Anda membuat rencana, Anda mengumpulkan semua informasi tentang pribadi Anda, jaringan pendukung dan kebutuhan medis Anda ke satu tempat.

### **Rencana kemampuan pribadi**

Putuskan apa yang dapat Anda lakukan untuk diri sendiri dan bantuan apa yang mungkin Anda butuhkan sebelumnya, selama, dan setelah keadaan darurat berdasarkan lingkungan Anda, kemampuan Anda, dan keterbatasan Anda. Buatlah daftar kebutuhan pribadi Anda dan sumber daya Anda untuk memenuhi kebutuhan selama keadaan darurat. Pikirkan pertanyaan-pertanyaan berikut dan tuliskan jawaban Anda, serta bagikan dengan orang-orang pendukung Anda (kerabat, sahabat, tim tanggap darurat, dsb). Jawaban-jawaban ini harus menggambarkan kemampuan Anda saat ini dan bantuan yang mungkin Anda butuhkan saat darurat. Rencanakan seolah-olah Anda mengalami hari yang buruk karena disabilitas dan butuh banyak bantuan.

<b>KOMUNIKASI</b>	
Apakah Anda menggunakan perangkat untuk membantu Anda berkomunikasi (seperti iPad, Smartphone, dll)?	
Kemampuan saya saat ini:	Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:
Apakah Anda menggunakan Bahasa Isyarat Indonesia (BISINDO) / Sistem Isyarat Bahasa Indonesia (SIBI)?	
Kemampuan saya saat ini:	Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:
Apakah Anda membaca huruf Braille atau tulisan Bahasa Indonesia?	
Kemampuan saya saat ini:	Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:

### KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Apakah Anda memerlukan bantuan perawatan pribadi, seperti ketika mandi dan perawatan?

Kemampuan saya saat ini:

Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:

Apakah Anda menggunakan peralatan adaptif untuk membantu Anda berpakaian?

Kemampuan saya saat ini:

Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:

Apakah Anda menggunakan kursi shower, bangku bathtub, atau peralatan serupa lainnya?

Kemampuan saya saat ini:

Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:

Apakah Anda menggunakan peralatan khusus yang membantu Anda menyiapkan atau digunakan untuk makan secara mandiri?	
Kemampuan saya saat ini:	Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:
Apakah Anda memerlukan makanan khusus atau perlu makanan Anda disiapkan dengan cara khusus?	
Kemampuan saya saat ini:	Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:
<b>KEPERLUAN</b>	
Apa yang akan Anda lakukan jika sumber air normal Anda tidak tersedia selama beberapa hari?	
Kemampuan saya saat ini:	Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:

<p>Bagaimana Anda akan menggunakan peralatan yang beroperasi dengan listrik atau baterai – seperti lift, perangkat komunikasi, dan kursi roda listrik jika terjadi mati listrik?</p>	
<p>Kemampuan saya saat ini:</p>	<p>Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:</p>
<p><b>LINGKUNGAN</b></p>	
<p>Bagaimana Anda akan membersihkan rumah Anda setelah keadaan darurat?</p>	
<p>Kemampuan saya saat ini:</p>	<p>Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:</p>
<p>Apakah Anda memerlukan kendaraan berfasilitas khusus atau transportasi yang mudah diakses?</p>	
<p>Kemampuan saya saat ini:</p>	<p>Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:</p>

<p>Bagaimana Anda mendapatkan bahan makanan, obat-obatan, dan persediaan medis jika orang lain tidak dapat menghubungi Anda?</p>	
<p>Kemampuan saya saat ini:</p>	<p>Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:</p>
<p><b>EVAKUASI</b></p>	
<p>Membangun evakuasi: Apakah Anda perlu bantuan untuk meninggalkan rumah atau tempat kerja Anda?</p>	
<p>Kemampuan saya saat ini:</p>	<p>Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:</p>
<p>Bisakah Anda sampai ke jalan keluar lain yang bisa Anda gunakan jika lift di gedung Anda tidak berfungsi?</p>	
<p>Kemampuan saya saat ini:</p>	<p>Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:</p>

Bagaimana Anda meminta bantuan yang mungkin Anda perlukan untuk meninggalkan gedung?	
Kemampuan saya saat ini:	Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:
Apa yang akan Anda lakukan jika Anda tidak bisa mendapatkan bantuan mobilitas?	
Kemampuan saya saat ini:	Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:
Apa yang akan Anda lakukan jika ramp bangunan rusak dan tidak dapat digunakan?	
Kemampuan saya saat ini:	Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:

<b>MERAWAT HEWAN PELIHARAAN</b>	
---------------------------------	--

Apakah Anda dapat merawat hewan Anda selama dan setelah keadaan darurat?	
--	--

Kemampuan saya saat ini:	Bantuan yang mungkin saya butuhkan dalam keadaan darurat:
--------------------------	---

## **MEMBANGUN JARINGAN DUKUNGAN PRIBADI**

Pilih setidaknya tiga orang yang Anda percayai kontak darurat Anda. Orang-orang ini akan memeriksa Anda saat darurat untuk pastikan Anda baik-baik saja dan membantu Anda. Ini Penting untuk memilih lebih dari satu orang dalam kasus seseorang tidak tersedia saat Anda Butuh bantuan. Orang yang mungkin ingin Anda sertakan jaringan dukungan pribadi Anda:

- Keluarga
- Teman
- Petugas perawatan pribadi
- Tetangga
- Teman sekamar
- Anggota komunitas agama

Hal-hal penting untuk didiskusikan jaringan dukungan pribadi Anda:

- Pilih dan latih cara berkomunikasi.
- Pikirkan tentang bagaimana Anda akan berhubungan satu sama lain jika telepon Anda tidak bekerja, jika listrik Anda mati, atau kedua.
- Berikan satu set kunci Anda kepada seseorang yang Anda percayai.
- Tampilkan jaringan dukungan pribadi Anda di mana Anda menyimpan persediaan darurat Anda.
- Bagikan salinan rencana pelarian Anda, surat-surat darurat, dan informasi kesehatan kartu dengan jaringan dukungan pribadi Anda.
- Biarkan jaringan dukungan pribadi Anda tahu ketika kamu akan keluar kota. Itu mungkin ide yang bagus untuk meninggalkan nomor telepon di mana Anda dapat dihubungi.
- Latih rencana darurat Anda dengan jaringan dukungan pribadi untuk memastikan mereka

dapat membantu Anda. Tanyakan pada diri sendiri ini pertanyaan: Apakah setiap orang cukup kuat? Bisakah mereka semua berkomunikasi dengan jelas? Bisakah mereka semua memandu Anda dengan aman?

- Tulis pengingat di kalender Anda untuk ditanyakan jaringan dukungan pribadi Anda jika ada masih bisa membantumu.

## TABEL DUKUNGAN PRIBADI

<b>Dukungan Pribadi Saya I</b>	
Nama :	
Telp. Rumah	Telp. Seluler
Address:	Email:
Diberikan salinan rencana pribadi dan surat-surat darurat? <b>Ya, Tidak, Jika Ya, diberikan tanggal</b> _____	
<b>Dukungan Pribadi Saya II</b>	
Nama :	
Telp. Rumah	Telp. Seluler
Address:	Email:
Diberikan salinan rencana pribadi dan surat-surat darurat? <b>Ya, Tidak, Jika Ya, diberikan tanggal</b> _____	
<b>Dukungan Pribadi Saya III</b>	
Nama :	
Telp. Rumah	Telp. Seluler
Address:	Email:
Diberikan salinan rencana pribadi dan surat-surat darurat? <b>Ya, Tidak, Jika Ya, diberikan tanggal</b> _____	



## **BAGIAN 4**

HARUSKAH SAYA TINGGAL  
ATAU SAYA HARUS  
PERGI?

## **AMBIL KEPUTUSAN !**

Keputusan penting pertama yang Anda buat pada saat darurat adalah apakah Anda harus tinggal di mana dan Anda harus pergi kemana. Rencanakan untuk kedua kemungkinan dan gunakan akal sehat Anda dan langkah yang terbaik adalah untuk membuat keputusan dengan informasi terbatas yang diberikan kepada Anda. Pemerintahan daerah mungkin tidak selalu bisa memberikan informasi tentang apa yang terjadi atau apa yang harus Anda lakukan segera. Anda harus menonton berita di televisi atau mendengarkan laporan berita radio lokal untuk informasi dan instruksi berikutnya.

Apabila pihak berwenang setempat meminta Anda untuk meninggalkan rumah atau mencari perawatan medis, ambil dan bawa surat-surat penting Anda dan segera pergi. Jika terdapat instruksi untuk tetap tinggal di rumah, carilah ruangan yang aman dan terlindung. Jika Anda melihat puing-puing di udara, atau jika pihak berwenang setempat mengatakan udara terkontaminasi, tetap di dalam rumah! Jika udara terkontaminasi, bisa berbahaya bagi pernapasan dan keselamatan. Berikut ini beberapa langkah yang bisa Anda ambil untuk tetap aman di rumah:

- Bawa keluarga dan hewan peliharaan Anda ke dalam.
- Kunci pintu rumah Anda dan tutup jendela, termasuk pintu hewan peliharaan dan ventilasi udara rumah.
- Matikan kipas angin, AC dan atau system pemanas udara
- Tidur atau beristirahatlah di kamar yang terletak di tengah-tengah rumah Anda yang tidak memiliki banyak jendela.

- Ambil persediaan kit darurat Anda, selimut, dan apapun yang dapat dilakukan untuk melindungi diri dari sesuatu sambil menunggu udara menjadi bersih dan aman
- Lihatlah berita di televisi, dengarkan laporan berita radio lokal, atau periksa berita di internet yang mengeluarkan berita resmi
- Beritahu keadaan Anda kepada orang yang dicintai atau dipercaya untuk mengabarkan Anda dalam keadaan baik-baik saja.

## **PERSEDIAAN DARURAT UNTUK BERKUMPUL BERSAMA**

- Dompot atau tas yang biasa Anda gunakan
- Uang ekstra. Persiapkan dalam jumlah kecil dan memadai untuk bertahan. (ATM mungkin tidak bekerja selama listrik padam.)
- Air kemasan dan pemurnian air portable
- Makanan: cukup simpan dalam kaleng atau wadah makanan kering untuk persediaan 7 hari
- Persediaan P3K dan pemadam api
- Handuk
- Kantong plastik untuk membuang sampah
- Tisu toilet dan produk feminine
- Pembersih tangan atau sabun cair
- Kertas untuk menulis dan pulpen, pensil atau krayon
- Ponsel. Simpan nomor darurat Anda
- Kartu Informasi Kesehatan
- Surat-surat darurat, seperti vaksinasi, catatan dan nomor polis asuransi
- Obat-obatan dan salinan milik resep Anda. Pastikan obat cukup untuk bertahan setidaknya 7 hari.
- Senter yang dapat beroperasi dengan baterai cadangan
- Alat pemberi sinyal, seperti peluit atau bel
- Radio komunikasi kecil yang beroperasi dengan baterai cadangan
- Selimut atau kantong tidur
- Tongkat
- Kompor untuk memasak dengan bahan bakar dan korek api
- Sarung tangan

- Lakban
- Terpal plastik
- Selotip untuk membungkus kaki Anda di bawah kaus kaki Anda untuk mencegah lecet
- Pakaian ganti ekstra
- Kaus kaki ekstra
- Sepatu yang nyaman
- Peralatan khusus khusus untuk Anda kebutuhan, seperti lensa kontak atau kacamata, perangkat komunikasi, laptop komputer, alat bantu dengar dan baterai, atau alat bantu mobilitas
- Topi, kacamata hitam, botol air pribadi

Menurut Anda, barang-barang apa lagi yang akan Anda perlu miliki? Lainnya \_\_\_\_\_

## **MENYIMPAN PERSEDIAAN KEADAAN DARURAT**

Pastikan persediaan yang Anda masukkan ke dalam kit darurat berfungsi dan tidak akan mudah pecah. Pilih tempat yang aman untuk menyimpan kit darurat. Ruang yang memadai dengan suhu yang tepat seperti di lemari atau tempat yang mudah diakses di garasi Anda. Apabila Anda tinggal di apartemen atau tidak memiliki banyak ruang, letakkan kit pasokan darurat di bawah tempat tidur Anda atau di bawah tangga. Letakkan semua peralatan / kit darurat dalam lapisan plastic yang kuat dan tidak mudah sobek. Letakkan sikat gigi, sabun, makan dan peralatan memasak, dan persediaan pribadi ke dalam kotak dan letakkan di bagian bawah wadah. Selanjutnya, taruh selimut dan pakaian. Letakkan air, makanan, dan peralatan P3K Anda di atasnya sehingga Anda dapat menjangkaunya mereka dengan mudah. Jika Anda pernah menjadi seorang kemping atau backpacker Anda mungkin sudah berpengalaman dalam menyusun perlengkapan (packing).

Anda dapat menggunakan tenda, kompor, dan peralatan lain yang biasa Anda gunakan untuk bersenang-senang sebagai bagian dari persediaan darurat Anda. Simpan air yang cukup sehingga semua Anda dan keluarga dapat memanfaatkannya minimal selama 3 hari. Terdapat beberapa hal yang Anda pertimbangkan untuk menyimpan air, misalnya setiap orang di keluarga Anda akan membutuhkan sekitar satu galon air setiap hari untuk minum, mencuci, dan memasak. Jagalah agar air minum tetap dalam keadaan tersegel atau tertutup dengan rapat, dan jangan sampai menyentuh air dengan tangan. Hewan peliharaan Anda juga membutuhkan air, pisahkan dan alokasikan secara terpisah cadangan air untuk hewan peliharaan. Letakkan

peringkat di kalender Anda untuk mengganti air dalam pasokan kit darurat Anda setiap enam bulan.

Menyimpan makanan dalam kit persediaan darurat membutuhkan beberapa trik, misalnya pilihlah makanan kaleng yang dapat disimpan dengan mudah dan bertahan lama. Pilih barang-barang seperti makanan siap saji, daging kalengan, buah-buahan, dan sayuran kaleng yang dapat dinikmati bersama keluarga. Beli jus kalengan atau bubuk, susu kaleng, sereal, dan nasi dalam kemasan kaleng. Pilih makanan yang “berenergi tinggi” misalnya selai kacang, jeli, coklat. Pastikan makanan Anda disimpan dengan suhu yang sesuai dan tepat.

Beberapa makanan dapat rusak apabila tidak disimpan dengan cara yang benar. Ingatlah untuk mengecek makanan Anda. Kebanyakan makanan datang dengan tanggal kedaluwarsa yang berbeda di atasnya. Pasang pengingat di kalender Anda untuk memeriksa makanan Anda setiap 6 bulan jadi Anda yakin Makanan aman untuk dimakan. Makanlah makanan yang akan segera kedaluwarsa dan belilah makanan baru untuk kit persediaan darurat Anda. Jangan lupakan hewan peliharaan Anda!. Simpanlah makanan hewan peliharaan dalam kaleng atau wadah kering dan beri tanda atau tulisan bahwa itu merupakan makanan hewan. Hewan peliharaan biasanya tidak diizinkan di tempat penampungan darurat, jadi Anda dapat meninggalkan di rumah dengan ekstra makanan dan air.

Apabila pihak berwenang setempat memberi tahu Anda untuk segera evakuasi, Ingatlah untuk mengemas pembuka kaleng, peralatan memasak, peralatan makan, dan beberapa makanan pokok, serta bumbu makanan dalam kit persediaan darurat Anda. Makanan apa yang harus dimasukkan adalah makanan yang Anda dan

keluarga Anda sukai. Sangat penting bagi Anda untuk memilih makanan bagi Anda dan keluarga Anda sukai, namun tidak sampai disitu saja, pikirkanlah pula tentang memilih makanan yang Anda dan keluarga Anda yang disukai dan mudah dibuat dalam waktu singkat dan siap atau mudah disajikan.

Ketika Anda mempersiapkan makanan dalam kit keadaan darurat Anda, Anda mungkin telah dievakuasi dari rumah Anda, jadi Anda tidak dapat mempersiapkan perlengkapan memasak. Anda mungkin harus tinggal di kamp pengungsian / shelter atau perkemahan. Ketika Anda menggunakan mobil saat mengemudi ke tempat yang aman, pilihlah makanan yang mudah dibuat dan tidak perlu untuk dimasak. Jangan menghabiskan banyak uang untuk keperluan yang tidak penting, jenis makanan yang tidak perlu dimasak membutuhkan anggaran yang lebih mahal. Buatlah anggaran untuk membeli makanan Anda untuk di isikan dalam kit pasokan darurat Anda dan hanya belilah makanan apa yang bisa Anda gunakan dalam keadaan darurat.

## **CONTOH MAKANAN YANG HARUS DIKEMAS**

Berikut daftar makanan yang mungkin ingin Anda tambahkan ke kit persediaan darurat Anda:

- Daging sapi kering atau dendeng sapi
- Milk Susu kaleng atau bubuk
- Kismis, kacang
- Sup kalengan
- Sayuran kalengan, atau buah-buahan dalam kemasan kaleng
- Jus botol / kaleng

Hal-hal yang perlu diketahui tentang peralatan di rumah Anda. Jika ada kerusakan pada rumah Anda atau pihak berwenang setempat meminta Anda untuk mematikan peralatan Anda, ada beberapa hal yang perlu di ingat :

- Ketahui di mana letak katup pemutus listrik, gas, dan air.
- Simpan alat yang Anda perlukan di dekat katup penutup untuk akses mudah.
- Jika Anda memiliki pemanas air panas, pastikan diikat ke dinding (jika ada gempa bumi.)
- Merupakan ide yang baik untuk mengajarkan anggota keluarga Anda cara mematikan peralatan rumah tangga.
- Merupakan ide bagus untuk mengadakan perencanaan pertemuan dengan masyarakat sekitar Anda dan semua penghuni di gedung atau kompleks Anda untuk berlatih tanggap darurat bencana.

## **SURAT-SURAT PENTING**

Anda perlu memikirkan bagaimana cara mengevakuasi surat-surat penting/berharga, memindahkan ke bagian tempat yang lebih aman atau membuat Salinan surat berharga. Anda dapat menyimpan surat berharga Anda pada sebuah map yang tahan air maupun box yang tahan terhadap api yang dapat dengan mudah dipindahkan atau dibawa agar tetap aman.

Cara untuk menyimpan salinan dokumen penting adalah menggunakan pemindai atau scanner, kemudian data Salinan dapat dipindahkan di flashdrive, computer, atau ke akun cloud dengan kata sandi Beberapa surat penting atau berharga yang perlu disalin dan disimpan dengan baik adalah :

1. KTP / SIM / paspor
2. Informasi kontak untuk kerabat, pengasuh dan / atau teman
3. Lisensi dan catatan pemotretan Anda dengan binatang peliharaan Anda
4. Peta area Anda (menunjukkan di mana rumah Anda)
5. Daftar peralatan / persediaan medis Anda kebutuhan
6. Surat Rumah, tanah, dan surat kendaraan
7. Nomor seri perangkat medis (mis. kursi roda)
8. Daftar obat pribadi
9. Surat hukum seperti surat wasiat, akta nikah dan perceraian, surat-surat, surat kuasa, ijazah sekolah, akta kelahiran, surat sekolah
10. Nomor rekening, buku tabungan
11. Foto keluarga

## **PENGUNGSIAN**

Apabila Anda mencium bau gas, lihat asap atau api. Apabila anda takut akan keselamatan Anda atau karena alasan lain, segera evakuasi semua orang di Anda rumah. Setelah Anda berada di lokasi yang aman, hubungi kontak telepon kedaruratan dan laporkan apa yang terjadi. Jika pihak berwenang setempat memberi tahu Anda untuk mengungsi, ikuti instruksi mereka. Menggunakan rute evakuasi yang mereka berikan kepada Anda.

### **Ikuti langkah-langkah ini jika Anda diminta untuk meninggalkan rumah Anda:**

Sebelumnya, putuskan ke mana Anda akan pergi dan dapat Anda capai tempat tersebut. Pikirkan setidaknya tiga tempat yang dapat Anda datangi seperti rumah teman atau keluarga, hotel, atau motel di luar area tempat tinggal Anda. Terkadang tempat publik di penampungan darurat tidak menyediakan semua bantuan yang mungkin Anda butuhkan. Panggilah transportasi jika Anda butuh bantuan. Rencanakan lebih dari satu cara untuk meninggalkan rumah Anda dan bersiap-siaplah untuk pergi lebih awal.

Pikirkan bagaimana Anda akan menghubungi bantuan transportasi jika telepon dan listrik tidak berfungsi. Di beberapa daerah, lembaga pemerintah setempat menyediakan transportasi untuk orang yang membutuhkan bantuan saat darurat. Tanyakan pada otoritas lokal Anda atau ke kantor BPBD daerah Anda. Jika layanan transportasi tersedia untuk para penyandang disabilitas di daerah Anda, raih "go bag" Anda dan ikuti instruksi petugas yang berwenang menuju tempat yang aman.

## **KETAHUI PERALATAN APA YANG ANDA BUTUHKAN**

Memutuskan jenis peralatan apa yang perlu dan dapat membantu Anda dalam keadaan darurat. Jika Anda tidak bisa menggunakan tangga, bicaralah dengan orang-orang yang ada di lingkungan perkantoran, perumahan, apartemen, dan kantor pemerintahan di lingkungan Anda, dan mintalah petunjuk bagaimana Anda dapat mengakses peralatan keselamatan. Ketahui rute penyelamatan kepada pengelola tempat tersebut, sehingga apabila dalam keadaan darurat, Anda dapat meninggalkan tempat tersebut dengan cepat dan aman.

Jaga hewan peliharaan Anda. Berbeda dengan layanan binatang pada umumnya, binatang peliharaan mungkin tidak diizinkan masuk tempat penampungan darurat. Hubungi komunitas pecinta hewan peliharaan, atau dokter hewan terdekat, atau masyarakat peduli hewan, mereka mengetahui bagaimana dan dimana hewan ditempatkan ketika terjadi keadaan darurat/bencana. Apabila Anda berencana untuk meninggalkan suatu daerah, pastikan bahwa Anda meninggalkan nomor kepada saudara atau menuliskan pada rumah Anda.

Latih atau simulasikan kesiapan Anda dalam menghadapi sebuah bencana. Berlatih, berlatih, praktek! Identifikasi segala hambatan yang mungkin akan Anda alami. Mempersiapkan orang lain untuk dukungan pribadi sangatlah penting. Minta mereka untuk berlatih bagaimana membantu Anda. Berlatihlah pada hari yang berbeda. Evakuasi saat hari terang tidak sama seperti mengevakuasi di malam hari.

Berlatihlah menggunakan lebih dari satu rute evakuasi, karena beberapa rute dapat tertutup oleh bencana. Tinjau dan revisi rencana Anda sesering mungkin untuk mengetahui berbagai kondisi perubahan

yang ada di lingkungan Anda, misalnya adanya jalan baru yang dibuka dan adanya jalan lama yang ditutup.

Pastikan bahwa jika Anda mengubah orang-orang dalam jaringan dukungan pribadi Anda, mereka berlatih dengan Anda dan tahu rencana Anda. Dalam kondisi darurat, selalu ingat untuk membawa "tas darurat" Anda Bersama Anda ke tempat penampungan. Memberi tahu jaringan dukungan pribadi Anda kemana Anda pergi.

Pada awalnya, tempat penampungan darurat mungkin tidak dapat memberi Anda persediaan dasar. Pertimbangkanlah untuk membawa barang-barang tambahan yang mungkin Anda butuhkan selimut, bantal, kasur udara, handuk, kain lap, makanan, dan persediaan untuk anak-anak dan bayi secukupnya. Hanya hewan penolong yang diizinkan masuk tempat penampungan darurat. Jika Anda tidak bisa membuat rencana lain untuk hewan peliharaan Anda, perawat hewan dan staf kontrol di tempat penampungan darurat mungkin dapat membantu Anda menemukan tempat yang aman untuk hewan peliharaanmu.

## "GO BAG" DARURAT

Merupakan ide bagus untuk menyimpan "Tas Go," tas ransel atau tas yang bisa Anda bawa kunci Anda, ponsel, dompet, kartu kredit, pakaian ganti, obat-obatan, medis persediaan, makanan, air, uang, buku cek, kartu identitas, senter, dan persediaan hewan peliharaan. Jangan lupa untuk membawa tas ini jika Anda harus meninggalkan rumah dengan cepat keadaan darurat.



## **SIAPKAN LAYANAN HEWAN PELIHARAAN DAN HEWAN PENOLONG**

Layanan hewan liar, hewan ternak, hewan penolong dan hewan peliharaan sangat berbeda berbeda dari hewan peliharaan. Mereka penolong bisa pergi ke tempat-tempat umum di mana hewan peliharaan biasanya tidak diizinkan. Dalam keadaan darurat, hewan penolong harus diizinkan masuk ke dalam tempat penampungan, klinik, atau fasilitas lain yang terkait dengan keadaan darurat dengan pemiliknya.

Seekor hewan penolong dapat dikeluarkan hanya jika itu mengancam kesehatan atau keselamatan orang lain, atau mengganggu orang dengan perilaku buruk, seperti menggonggong.

### **Hal-hal yang perlu dipertimbangkan**

Beli stiker atau buat tanda memakai tulisan untuk dipasang di pintu dan jendela untuk menunjukkan jenis binatang yang Anda miliki dan di mana mereka berada di rumah Anda. Pastikan hewan penolong dan hewan peliharaan Anda memiliki lisensi dan tag ID terbaru. Tag ID digunakan untuk menuliskan nomor telepon pemilik atau orang kepercayaan pemilik hewan, misalnya kerabat atau dokter klinik hewan yang dapat dihubungi.

Apabila memungkinkan, jadilah teman atau milikilah hubungan komunitas dengan pemilik hewan lainnya di lingkungan Anda sehingga seseorang dapat membantu binatang Anda jika Anda tidak di rumah. Rencanakan siapa yang akan merawat hewan peliharaan Anda jika Anda meninggalkan rumah dalam keadaan darurat dan tidak bisa membawanya bersamamu.

Bersiaplah untuk berusaha bergaul tanpa bantuan dari hewan penolong Anda. Berlatihlah dan buatlah rencana darurat menggunakan mobilitas lain

yang dapat membantu bilamana hewan penolong Anda tidak dapat diandalkan dalam keadaan darurat.

Petugas penampungan memungkinkan hewan peliharaan masuk ke penampungan. Persiapkan “Kit” khusus untuk hewan peliharaan dalam keadaan darurat. Hewan penolong dan hewan peliharaan Anda juga membutuhkan persediaan selama dalam bencana.

Persediaan dan persiapan yang harus dilakukan untuk hewan peliharaan antara lain:

1. Mangkuk untuk air Supply Pasokan makanan selama tujuh hari
2. Pasokan air dalam plastik selama dua minggu dalam gallon
3. Selimut atau koran untuk tidur
4. Kantong plastik dan handuk kertas untuk membuang sampah
5. Sarung tangan karet untuk Anda gunakan saat membuang sampah
6. Mainan favorit
7. Tali untuk mengikat, atau tali moncong hewan jika diperlukan
8. Obat-obatan yang dibutuhkan hewan Anda
9. Operator yang memiliki kontak Anda untuk memberikan informasi tentang keadaan hewan
10. Pertimbangkan untuk memasukkan sepatu boot untuk hewan Anda sehingga bisa berjalan melalui puing-puing.
11. Identifikasi hewan peliharaan, ambil foto hewan dan berikan kepada layanan hewan Anda atau menimang di sebelah objek yang akan ditampilkan ukuran (seperti kursi ruang makan atau kompor dapur). Ambil gambar wajah lalu

gambar yang menunjukkan hewan dari samping.  
Di belakang gambar, tulis:

- a. Nama hewan dan kontak pemilik informasi
  - b. Tanggal saat ini
  - c. Jika hewan memiliki chip identifikasi yang ditanamkan, perhatikan nama, alamat, dan informasi mengenai dokter hewan kepercayaan Anda
12. Foto hewan dengan suatu yang dimilikinya. Misalnya ciri khusus, warna, aksesoris.
  13. Kapan, dan obat apa yang diminum hewan, serta dosisnya
  14. Makanan apa yang biasanya dimakan hewan
  15. Alergi apa pun yang mungkin dimiliki hewan

Bagian berikut mencakup beberapa sumber daya tambahan yang mungkin berguna bagi Anda.

## DAFTAR PERIKSA RINGKASAN

Tulis tanggal Anda menyelesaikan setiap bagian dari rencana kesiapsiagaan darurat Anda di tempat itu disediakan. Perbarui daftar pemeriksaan Anda secara teratur.

1. Buat daftar telepon darurat. Termasuk:
  - a. Informasi kontak darurat
  - b. Kontak luar kota darurat
  - c. Nama dan nomor kerabat atau teman yang tinggal lebih dari 100 mil

Tanggal selesai: \_\_\_\_\_

2. Tuliskan cara terbaik untuk berkomunikasi dengan Anda pada kartu atau selebar kertas itu Anda selalu dapat membawa bersama Anda jika Anda memiliki kesulitan komunikasi.

Tanggal selesai: \_\_\_\_\_

3. Isi daftar obat-obatan. Termasuk:
  - a. Penyedia medis
  - b. Obat yang Anda gunakan
  - c. Peralatan adaptif dan peralatan pendukung sistem yang Anda gunakan
  - d. Alergi dan sensitivitas
  - e. Kesulitan komunikasi atau kognitif

Tanggal selesai: \_\_\_\_\_



# **BAGIAN 5**

## REHABILITASI PASCA BENCANA

Bencana berdampak pada seorang penyandang disabilitas, dengan memengaruhi penyandang disabilitas yang ada secara tidak proporsional dan dengan menciptakan generasi penyandang disabilitas baru yang membutuhkan layanan rehabilitasi. Dalam manajemen bencana yang buruk, penyandang disabilitas menjadi orang yang paling dirugikan. Bencana terjadi, terkadang sumber daya terbatas, dampak bencana pada kelompok disabilitas ini dapat bersifat jangka panjang.

### **Apa Konsekuensi dari Suatu Bencana?**

Untuk survivor penyandang disabilitas, terdapat masalah-masalah yang mungkin menjadi perhatian khusus.

- Dibandingkan dengan rekan non-disabilitas, mereka para penyandang disabilitas bisa lebih berisiko selama bencana.
- Banyak penyandang disabilitas kehilangan alat bantu mereka selama bencana, termasuk anggota badan buatan, kruk, alat bantu dengar dan kacamata.
- Penyandang disabilitas dapat mengalami kesulitan yang lebih besar dalam mengakses kebutuhan dasar, termasuk makanan, air, tempat tinggal, jamban dan layanan perawatan kesehatan.
- Infrastruktur rehabilitasi hancur dan personil rehabilitasi termasuk pengasuh penyandang disabilitas dapat terbunuh atau terluka atau dialihkan ke tugas-tugas lain.

Untuk penyintas / survivor yang mengalami cedera dan atau menyandang disabilitas karena kejadian bencana, masalah berikut mungkin menjadi perhatian khusus.

- Fraktur yang tidak diobati dan luka yang terinfeksi dapat menyebabkan ketidakberfungsian anggota tubuh yang parah dan merugikan dalam jangka waktu yang lama.
- Rujukan para survivor ke fasilitas kesehatan yang tepat seringkali menjadi sulit dan berbelit-belit.
- Ada kelangkaan tenaga rehabilitasi dan infrastruktur yang siap menangani generasi baru penyandang disabilitas.
- Banyak survivor disabilitas yang baru didapat akan berjuang dengan hilangnya mata pencaharian mereka, suatu pertimbangan tambahan bagi mereka dan keluarga mereka

### **Apa Rencana yang Harus Diambil Setelah Bencana?**

Setelah bencana, respons terkait untuk mendukung penyandang disabilitas yang ada dan untuk mencegah kecacatan baru dapat diklasifikasikan dalam dua fase:

#### **1. Fase Akut**

Segera setelah bencana, respons prioritas meliputi:

- Mengidentifikasi orang-orang penyandang disabilitas yang ada di tempat penampungan sementara dan kamp-kamp.

- Menanggapi kebutuhan perawatan kesehatan spesifik penyandang disabilitas yang ada, seperti insulin untuk penderita diabetes, kasur empuk untuk orang dengan cedera tulang belakang dan kacamata untuk orang dengan penglihatan rendah.
- Mengidentifikasi orang dengan cedera dan memberikan perawatan trauma yang tepat untuk menyelamatkan nyawa dan meminimalkan gangguan fungsional pada anggota tubuh di masa depan.
- Menerapkan intervensi kuratif dan terapeutik lainnya yang dapat mencegah kehilangan fungsi anggota tubuh seperti pencegahan luka tekan dan kemungkinan deformitas.
- Memindahkan orang dengan cedera parah dan / atau cacat yang baru didapat ke pusat rujukan untuk rehabilitasi medis. Dalam pengaturan di mana pusat semacam itu tidak ada, upaya harus dilakukan untuk memastikan bahwa orang tersebut dirawat oleh spesialis di fasilitas yang ada.
- Membentuk gugus tugas multidisiplin untuk menyiapkan program rehabilitasi jangka panjang, dengan mempertimbangkan sumber daya yang tersedia dan kondisi sosial ekonomi negara.

## 2. Tahap rekonstruksi

Dalam jangka panjang, respons prioritas meliputi:

- Mengidentifikasi orang-orang disabilitas yang ada dan yang baru didapat, dan menilai kebutuhan langsung dan jangka panjang mereka.
- Melakukan pemetaan sumber daya dan aset masyarakat lainnya untuk memenuhi kebutuhan dasar, termasuk perawatan kesehatan umum dan layanan rehabilitasi medis.
- Mengembangkan infrastruktur yang diperlukan untuk menyediakan layanan rehabilitasi medis, terutama terapi dan alat bantu.
- Memulai Program Rehabilitasi Berbasis Masyarakat (RBM), memastikan bahwa para penyandang disabilitas memiliki akses yang sama ke layanan dan diperlakukan sebagai anggota masyarakat yang setara.
- Menghadirkan kebutuhan sosial para penyandang disabilitas dengan memastikan integrasi mereka dengan keluarga dan masyarakat mereka dan memfasilitasi peluang bagi mereka untuk mendapatkan penghidupan.
- Mengikuti konsep "Desain Untuk Semua" selama pembangunan kembali infrastruktur. Ketika membangun kembali infrastruktur masyarakat, diperlukan upaya untuk

memastikan bahwa ruang fisik dirancang dan dibangun agar dapat diakses dan aman bagi semua orang, terutama para penyandang disabilitas. Konsep desain untuk semua harus secara rutin diadaptasi selama fase rekonstruksi.

### **Jenis layanan rehabilitasi apa yang harus dikembangkan dalam jangka panjang?**

Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa, istilah "rehabilitasi" mengacu pada suatu proses yang bertujuan untuk memungkinkan para penyandang cacat untuk mencapai dan mempertahankan tingkat fungsional fisik, sensorik, intelektual, psikiatrik dan / atau sosial yang optimal, sehingga memberi mereka alat untuk mengubah kemampuan mereka dalam hidup menuju tingkat kemandirian yang lebih tinggi. Rehabilitasi dapat mencakup langkah-langkah untuk menyediakan dan / atau mengembalikan fungsi, atau mengkompensasi hilangnya atau tidak adanya fungsi atau untuk pembatasan fungsional. Program rehabilitasi yang tepat harus mencakup kombinasi program Rehabilitasi Berbasis Lembaga (RBL) dan Rehabilitasi Berbasis Masyarakat (RBM). Kedua pendekatan itu saling melengkapi, dan jika tidak ada satu pendekatan, pendekatan lainnya sering menjadi tidak memadai.

## **1. Rehabilitasi Berbasis Lembaga (RBL)**

Rehabilitasi medis difokuskan pada pemulihan kemampuan, dan harus dimulai segera setelah perawatan trauma darurat diberikan dan dilanjutkan sampai orang tersebut kembali ke komunitasnya. Pemulihan fungsional orang dengan cedera sering melibatkan langkah-langkah rehabilitasi yang rumit, termasuk masukan koordinasi dari tim rehabilitasi profesional (ahli fisioterapi, fisioterapis, terapis okupasi, prosthetists dan ortotists dan lainnya) dan perawatan masalah medis yang sedang berlangsung. Di negara berkembang, tim seperti itu tidak sering ada, sehingga diperlukan upaya khusus untuk melatih tenaga kesehatan setempat dan anggota keluarga untuk melakukan beberapa tugas dari berbagai profesional rehabilitasi.

## **2. Rehabilitasi Berbasis Masyarakat (RBM)**

Seperti rekan sebaya mereka yang tidak disabilitas, masalah mendasar bagi para penyandang disabilitas dalam situasi pascabencana adalah akses ke perawatan kesehatan, makanan, tempat tinggal, pendidikan dan peluang untuk mendapatkan mata pencaharian, dan hambatan untuk ini bagi para penyandang disabilitas sangat besar.

Program RBM multi-sektoral yang komprehensif sangat penting untuk memenuhi kebutuhan ini dan untuk membantu para penyandang disabilitas untuk memanfaatkan kemampuan mereka sebaik mungkin. RBM harus dianggap sebagai bagian dari pengembangan

masyarakat, dan ketika masyarakat mulai membangun kembali, para penyandang disabilitas harus dianggap sebagai warga masyarakat dengan hak-hak, dan tanggung jawab yang sama dengan yang lain. Baik orang yang sudah ada maupun para penyandang disabilitas baru harus dilibatkan dalam membangun kembali komunitas mereka. Program RBM yang ideal akan mengurangi dampak kemiskinan, mempromosikan hak asasi manusia dan memastikan martabat bagi semua penyandang disabilitas dan anggota keluarga mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Pozzi, A, Acvs, D. 2010. Individual Preparedness. Andalas: ADS Press
- Prepiowans, T. 2010. Every person wants to be able to respond to an emergency or disaster . Be informed Make a Plan Build a Kit. Iowa : Iowa Departement of Health
- Samhsa. 2008. Child Trauma Toolkit for Educators. US: Department of Health and Human Services (HHS)
- Skinner, D. 2009. *Alaska's emergency preparedness toolkit for people with disabilities. Alasca: Alasca Departement*